

Emosi Negatif pada Mahasiswa Psikologi di Universitas X Makassar: Sebuah Studi Deskriptif

Negative Emotions Among Psychology Students at Universitas X Makassar: A Descriptive Study

Anni Setiawati*, Minarni, Sitti Syawaliyah Gismin
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: annisetiawati31@gmail.com

Abstrak

Tingkah laku seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi yang muncul. Emosi dasar seseorang terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan yang diharapkan dan memberikan kenyamanan, sementara emosi negatif adalah perasaan yang tidak diharapkan menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Dampak dari emosi negatif yang signifikan dapat menghambat berbagai aspek hidup seseorang, termasuk fisik, mental, dan kognitif, yang berpengaruh pada fokus dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui gambaran emosi negatif pada mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar. Variabel dalam penelitian ini adalah emosi negatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 479 responden yang berada di Universitas X Makassar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) siap pakai oleh Hakim dan Aristawati (2023). Analisis data yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan analisis dekriptif dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.16.3.0. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat emosi negatif pada mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar berada pada kategori tinggi, karena pada dimensi cemas dan stres berada pada kategori tinggi dan depresi berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Emosi Negatif, Depresi, Cemas, Stres, Mahasiswa.

Abstract

A person's behavior is greatly influenced by the emotions that arise. A person's basic emotions consist of positive emotions and negative emotions. Positive emotions are feelings that are expected and provide comfort, while negative emotions are unwanted feelings that cause psychological discomfort. The impact of significant negative emotions can hamper various aspects of one's life, including physical, mental, and cognitive, affecting focus and concentration. This study aims to determine the description of negative emotions in psychology students at University X Makassar. The variable in this study is negative emotions. The population in this study amounted to 479 respondents who were at University X Makassar. Data collection was carried out using the ready-to-use Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) scale by Hakim and Aristawati (2023). The data analysis used is a quantitative approach and descriptive analysis with the help of the JASP application version 0.16.3.0. The results of the analysis in this study indicate that the level of negative emotions in psychology students at Makassar University X is in the high category, because the dimensions of anxiety and stress are in the high category and depression is in the medium category.

Keywords: Negative Emotions, Depression, Anxiety, Stress, College Student.

PENDAHULUAN

Tingkah laku seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi yang muncul. Emosi muncul sebagai mekanisme untuk membantu individu menghadapi tantangan kehidupan, menyatukan masyarakat,

memotivasi mereka dalam mencapai tujuan, serta mendukung proses pengambilan keputusan dan perencanaan (Nesse dan Ellsworth, 2009). Emosi dasar seseorang terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan yang diharapkan dan memberikan kenyamanan, sementara emosi negatif adalah perasaan yang tidak diharapkan menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Emosi negatif mencerminkan keadaan yang kurang menyenangkan dalam diri seseorang, sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam interaksi dengan orang lain (Goleman, 2000).

Kondisi emosi negatif muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara tekanan yang dialami seseorang dan kapasitas mereka untuk menghadapinya (Sarafino dan Smith, 2014). Tingkat emosi negatif pada individu dapat bervariasi, dari yang ringan hingga sangat berat. Variasi ini diakibatkan oleh perbedaan rangsangan dan kapasitas seseorang dalam melakukan coping (Lovibond dan Lovibond, 1995).

Menurut Survei Khawatir Nasional yang dilakukan oleh Henry Manampiring, 63% orang cenderung merasa cemas secara umum, 53% khawatir tentang pendidikan mereka, 30% cemas mengenai hubungan pribadi, 53% mengkhawatirkan peran sebagai orang tua dan masalah keuangan, serta 76% khawatir tentang situasi politik sosial di Indonesia (Manampiring, 2019).

Emosi negatif yang tinggi dapat membuat individu melakukan tindakan bunuh diri. Menurut WHO 2018, hampir 800 ribu orang kehilangan nyawa karena bunuh diri setiap tahunnya, menjadikan hal ini sebagai salah satu penyebab kematian kedua terbanyak di kalangan usia 15-29 tahun. Rentang usia ini merupakan fase di mana individu menjalani berbagai tingkat pendidikan, termasuk pendidikan di universitas dan berstatus sebagai mahasiswa.

Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2003), mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (12-20 tahun) dan dewasa awal (20-30 tahun). Rentang usia mahasiswa berada di antara kedua tahap tersebut, di mana periode ini ditandai dengan kondisi mental yang tidak stabil, disertai dengan konflik, tuntutan, dan perubahan suasana hati. Jika individu yang melewati masa ini tidak dapat mengendalikan situasi yang dihadapi, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang akan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan (Aloysius dan Salvia, 2021).

Berbagai faktor atau stimulus dapat menjadi pemicu tingginya emosi negatif pada mahasiswa. Beberapa di antaranya termasuk perasaan tertekan akibat tuntutan dari orang tua untuk mencapai prestasi terbaik dalam pendidikan, perubahan lingkungan, gaya hidup akademis yang sibuk, kurang tidur, serta kurikulum pendidikan yang ketat (Ahrberg, dkk., 2012). Dampak dari emosi negatif yang signifikan dapat menghambat berbagai aspek hidup seseorang, termasuk fisik, mental, dan kognitif, yang berpengaruh pada fokus dan konsentrasi (Shankar dan Park, 2016).

Dari segi psikologis, individu yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami kendala dalam mengelola stres (Essel dan Owusu, 2017). Seseorang yang menderita depresi sering kali memiliki suasana hati serta fokus yang rendah, yang dapat menyebabkan permasalahan dalam relasi sosial, termasuk hambatan dalam pengelolaan rumah, kegiatan sosial, kegiatan individu, dan relasi intim (Fried dan Nesse, 2014).

Emosi Negatif

Menurut Anggraini, dkk. (2019) emosi negatif adalah keadaan yang tidak menyenangkan yang bisa mempengaruhi sikap dan perilaku manusia untuk berinteraksi bersama orang-orang yang ada di sekelilingnya. Emosi ini harus diwaspadai dan dikontrol. Emosi negatif mencakupi rasa cemas, marah, bersalah, cemburu, takut, sedih, dan benci.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), emosi negatif dapat dibagi menjadi tiga kategori dasar: depresi, kecemasan, dan stres. Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih yang intens dan berkurangnya minat terhadap aktivitas, serta perubahan dalam pola tidur dan nafsu makan. Kecemasan dan stres yang berkepanjangan dapat memicu timbulnya depresi. Individu yang mengalami depresi sering merasa hampa dalam menjalani hidupnya. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini bisa mengakibatkan penderita depresi berisiko melakukan bunuh diri (Martasari dan Ediati, 2020).

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas psikologi di Universitas X Makassar yang berjumlah 479 mahasiswa (laki-laki=156, dan perempuan=323).

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarluaskan skala penelitian secara offline dan online berbentuk *google form* menggunakan skala penelitian yang akan mengukur variabel. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Depression Anxitey Stress Scale* (DASS-21) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya yakni Hakim dan Aristawati (2023).

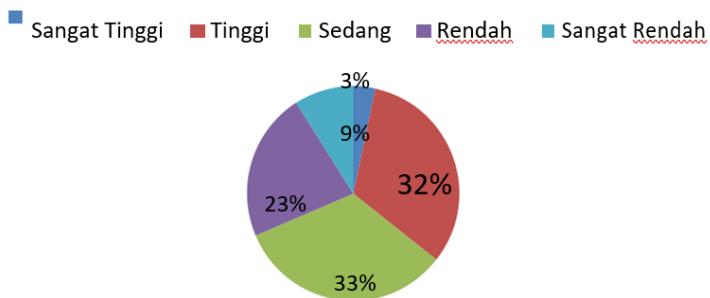
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai variabel yang diperoleh dari subjek penelitian tanpa menggunakan uji hipotesis (Azwar, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

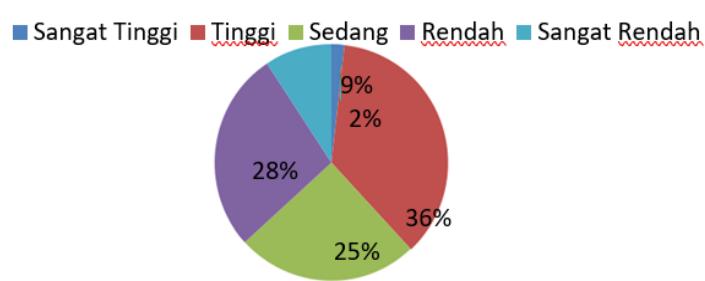
Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan hasil mengenai gambaran emosi negatif pada mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar yang berjumlah 479 responden.



Tabel 1. Kategorisasi Emosi Negatif Dimensi Depresi

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, kategorisasi emosi negatif pada dimensi depresi dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori sangat tinggi diperoleh dari 16 (3%) responden, kategori tinggi dari 154 (32%) responden, kategori sedang dari 157 (33%) responden, kategori rendah dari 107 (23%) responden, dan kategori sangat rendah dari 43 (9%) responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar berada dalam kategori sedang untuk dimensi depresi.



Gambar 2. Kategorisasi Emosi Negatif Dimensi Cemas

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, kategorisasi emosi negatif pada dimensi cemas dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori sangat tinggi diperoleh dari 9 (2%) responden, kategori tinggi dari 176 (36%) responden, kategori sedang dari 122 (25%) responden, kategori rendah dari 134 (28%) responden, dan kategori sangat rendah dari 38 (9%) responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar berada dalam kategori tinggi untuk dimensi cemas.



Tabel 3. Kategorisasi Emosi Negatif Dimensi Cemas

Berdasarkan kategorikan hasil analisis yang dilakukan, kategorisasi emosi negatif pada dimensi stres dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori sangat tinggi diperoleh dari 8 (2%) responden, kategori tinggi dari 182 (38%) responden, kategori sedang dari 145 (30%) responden, kategori rendah dari 110 (23%) responden, dan kategori sangat rendah dari 34 (7%) responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar berada dalam kategori tinggi untuk dimensi stres.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti pada dimensi depresi dengan analisis deskriptif kepada 479 mahasiswa, rata-rata responden berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 157 (32.78%). Berdasarkan hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X cenderung berada pada tingkat depresi yang berada pada tingkat sedang. Depresi mencakup perubahan dalam emosi, perilaku, kognitif, dan fisik. Individu yang mengalami depresi sering merasa putus asa dan tidak berharga, serta merasa tidak mampu untuk bangkit dan menjalani aktivitas sehari-hari. Tugas-tugas sederhana, seperti berpakaian, membutuhkan usaha yang sangat besar. Mereka mungkin makan secara berlebihan

atau kehilangan nafsu makan, mengalami kesulitan tidur atau tidur berlebihan, sulit berkonsentrasi, merasa kelelahan terus-menerus, dan kehilangan minat terhadap kegiatan yang biasanya membawa kepuasan dan kesenangan (Wade, dkk., 2014).

Selain itu, Dharma (2019) menyatakan bahwa individu yang menderita depresi biasanya melihat diri mereka sebagai orang yang terasing, tidak berharga, dan merasa tidak cukup. Sejumlah faktor internal yang dimiliki mahasiswa, seperti kepribadian, kemampuan beradaptasi, serta strategi coping, bisa berdampak pada kesehatan mental mereka dan menyebabkan tingkat keparahan depresi yang bervariasi (Attiya, dkk., 2007). Kegagalan dalam kemampuan beradaptasi dan lemahnya strategi coping berpotensi mengakibatkan masalah kesehatan mental, seperti masalah tidur serta berbagai masalah psikologis lainnya, termasuk rasa jemu, demotivasi, kesepian, kekhawatiran, kecemasan, tekanan, hingga tekanan mental pada mahasiswa (Nurchayati, dkk., 2014).

Pada dimensi cemas hasil penelitian yang dilakukan dengan analisis deskriptif terhadap 479 mahasiswa, diperoleh bahwa rata-rata kecemasan berada pada kategori tinggi sebanyak 176 (36.74%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X cenderung berada pada tingkat kecemasan yang tinggi. Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin merasakan gejala-gejala seperti telapak tangan berkeringat, jantung berdebar kencang, dan kesulitan bernapas saat menghadapi situasi yang asing atau di luar kendali mereka (Wade, dkk., 2014).

Fahriani dan Nurmina (2021) menyatakan bahwa kecemasan yang berada pada tingkat berat perlu mendapat perhatian lebih, baik dari diri mahasiswa sendiri maupun dari orang-orang terdekat. Hal ini penting agar mahasiswa dapat mengenali gejala-gejala yang memicu kecemasan. Selain itu, menurut Jarnawi (2020), kecemasan dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan dalam berkonsentrasi saat melakukan aktivitas, hilangnya nafsu makan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah, pemikiran yang tidak logis, serta kesulitan tidur.

Pada dimensi stres hasil penelitian yang dilakukan melalui analisis deskriptif terhadap 479 mahasiswa, ditemukan bahwa rata-rata berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 182 (38%) mahasiswa termasuk dalam kategori ini. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X cenderung berada pada tingkat stres yang tinggi. Penelitian oleh Hakim dkk. (2017) mengungkapkan bahwa stres adalah masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa, di mana banyaknya tanggung jawab dan tuntutan di kampus menyebabkan mereka merasa tertekan dan rentan terhadap stres. Menurut Rasmun (2004), mahasiswa yang mengalami stres dapat merasakan gejala seperti sakit kepala, pusing, gangguan tidur, perubahan pola makan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, perubahan suasana hati yang cepat, dan penurunan kepercayaan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar mengalami tingkat emosi negatif yang tinggi, dengan dimensi cemas dan stres berada dalam kategori tinggi, sedangkan dimensi depresi tergolong sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herlambang (2022), tanggung jawab dan tuntutan dalam kehidupan akademik, serta berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa, dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan stres akademik yang umum dialami oleh mereka.

Perilaku dan sikap yang ditunjukkan mahasiswa saat merasakan emosi negatif meliputi kesulitan menjalani aktivitas akademik, kurang fokus saat pembelajaran di kelas, tidak memiliki keinginan untuk berprestasi, kehilangan tujuan, kurang semangat, serta sering mengeluh. Emosi negatif ini muncul karena rendahnya rasa memiliki terhadap universitas, hasil akademik yang mengecewakan, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru (Nuroniah, dkk., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X Makassar cenderung mengalami tingkat emosi negatif yang tinggi, dengan dimensi cemas dan stres berada dalam kategori tinggi, sedangkan dimensi depresi tergolong sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban akademik, tuntutan tugas yang berat, dan tekanan untuk berprestasi. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa, dengan penyediaan dukungan psikologis yang memadai dan strategi coping yang efektif. meningkatkan kualitas hidup serta performa akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*, 46(12), 1618-1622. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.09.008>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>.
- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). *Keefektifan Teknik Expressive Writting untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA* (Doctoral dissertation, State University of Malang).
- Attiya, M., A Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). Stress and coping strategies among medical students in Basrah. *The Medical journal of Basrah university*, 25(2), 27-32.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dharma, A. S. (2019). Gambaran depresi pada mahasiswa universitas X di Jakarta. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 61-80.
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2(2), 82.
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa 7stresn7 covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297-1302.
- Fried, E. I., & Nesse, R. M. (2014). The impact of individual depressive symptoms on impairment of psychosocial functioning. *PLoS one*, 9(2), e90311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090311>
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen 7 stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79.
- Herlambang, D. W. (2022). *Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemik Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60-73.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, (33), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).
- Manampiring, Henry. 2019. Filosofi Teras. Jakarta: PT.Kompas Media Nusantara
- Martsari, O. D., & Ediati, A. (2020). Harapan orangtua dan depresi pada mahasiswa program studi S1 kedokteran umum. *Jurnal Empati*, 7(3), 835-842. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21835>
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129.
- Nurchayati, N., Syafiq, M., Khoirunnisa, R. N., & Darmawanti, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID- 19.

- Nuroniah, P., Nisa, G. O. K., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A. (2022). Dinamika Emosi Akademik Pada Mahasiswa Baru. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(2), 74-82. <http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v7i2.2814>
- Rasmun. (2004). Stres, Koping dan Adaptasi. Jakarta: Sagung Seto
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga. Jakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Wade, C., Tavris, C., & Garry, M. (2014). *Psychology* (Edisi 11, Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- World Health Organization. (2018). *National Suicide Prevention Strategies: Progress, Examples And Indicators*. World Health Organization.